

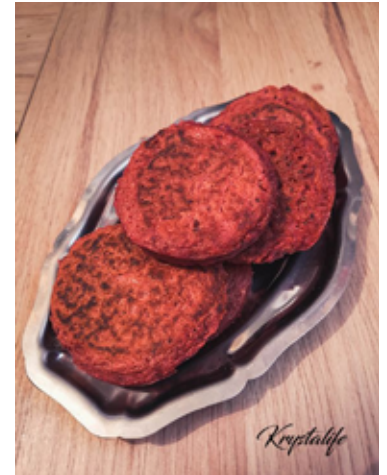


Steak végétal au tofu

Préparation : 10 min | Cuisson : 15 minutes | Temps total : 25 minutes

Ingrédients pour 5 steaks :

- 250g de tofu nature «ferme»
- 250g de betteraves cuites en morceaux
- 3 c.à.c de maïzena
- 3 c.à.c de farine de votre choix
- 1 échalote émincée
- 1 gousse d'ail
- 4 brins de persil, basilic ou autre herbes aromatiques
- 2 c.à.s de beurre de cacahouètes
- huile d'olive
- sel, poivre



Préparation :

1/ Mixez tous les ingrédients dans votre robot de cuisine.

Si la préparation vous semble un peu liquide, n'hésitez à rajouter de la farine. Sa consistance peut varier selon les betteraves et le tofu utilisé.

Vous devez avoir une pâte qui se tient pour pouvoir former les steaks.

2/ Formez avec vos mains 5 boules pour avoir 5 steaks (vous pouvez aussi faire des mini-steak, à vous de choisir la taille qui vous convient).

Vous pouvez écraser les boules avec vos mains pour former les steaks ou utiliser le dessous d'une assiette préalablement huilée.

>> Si vous avez un emporte-pièce, vous pouvez l'utiliser directement dans une poêle huilée en mettant une boule de pâte à l'intérieur. Bien huilez le presseur pour éviter que la préparation ne colle dessus.

3/ Dans une poêle huilée bien chaude, faire cuire les steaks jusqu'à ce qu'ils aient une coloration dorée.

Vos steaks sont prêts à déguster seuls ou dans un hamburger veggie :)

Bon appétit !